



Rezepte aus dem Kulinarium der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen

Sellerie-Thunfisch-Bohnen-Tatar

(4 -6 Portionen)

Menge	Zutaten	Zubereitung
2 Stangen 1 1 kleine	Staudensellerie Apfel Rote Zwiebel	Den Sellerie putzen und in sehr kleine schneiden. Den Apfel schälen (muss nicht sein) und ebenfalls in sehr kleine Würfelchen schneiden. Die Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden.
1 Dose 1 Dose	Thunfisch Kleine weiße Bohnen (300 g)	Thunfisch und Bohnen abgießen und mit den anderen Zutaten vermischen.
1 1 EL 1 EL Etwas	Bio-Zitrone, Saft davon Hanföl Senf Salz, Pfeffer	Zitronensaft, Hanföl, Salz, Pfeffer und Senf in einem Glas mit Schraubverschluss zu einer sämigen Sauce schütteln.
		Das Dressing mit dem Thunfisch-Bohnen-Gemisch vermengen und gut durchziehen lassen
60 g	Pinienkerne	In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
		Das durchgezogene Tatar auf den Tellern schön anrichten, mit etwas Hanföl beträufeln und mit den Pinienkernen bestreut servieren.